



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 JUIN 2023

Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes unis à eux dans l'Esprit. Chaque matin et chaque soir, prenez le temps de méditer entre 20 et 30 minutes. Il est préférable, autant que possible, de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Extrait de la lettre de **Laurence Freeman OSB**, *Bulletin trimestriel de la WCCM*, décembre 2000.

L'attention est l'essence même de la contemplation. Nous sommes tous conscients - ou devrions l'être - que notre capacité d'attention est faible et inconstante. C'est pourquoi nous avons besoin d'une pratique quotidienne de la méditation, incarnée dans les routines de notre vie personnelle. Ce n'est pas en y pensant, ni même en le voulant, que nous développons notre attention, mais par la pratique. [...] L'attention purifie notre cœur et change le monde. Nous pouvons le constater car nos propres afflictions personnelles sont soulagées si quelqu'un nous accorde sincèrement son attention au moment où nous en avons le plus besoin. La compassion est le premier fruit de l'attention. C'est la vie qui découle de la mort de l'égoïsme. [...]

L'écoute attentive du mantra réduit progressivement la fréquence et le volume de nos pensées et impulsions perturbatrices. Elle réaffûte ce que l'ego é mousse. Nous en venons à dire le mantra, à le prononcer et à l'écouter avec une attention plus fine, plus subtile et plus totale. Elle nous ajuste sur la fréquence de l'Esprit Saint qui traverse chaque instant du temps et chaque cellule de la vie. C'est dans le silence et l'immobilité que réside notre force.

Méditez pendant trente minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha » qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Récitez-le en détachant chaque syllabe. Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Laissez passer les pensées et les images qui surgissent. Ramenez simplement votre attention – avec humilité et simplicité – sur la répétition intérieure de votre mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.

Après la méditation

St Philothée le Sinaïte, extrait de "Textes sur la vigilance", dans *La Philocalie*, vol III.

Avançons-nous avec un cœur totalement attentif et une âme pleinement consciente. Car si l'attention et la prière sont quotidiennement réunies, elles deviennent comme le char d'Elie porteur de feu qui nous élève vers le ciel. Qu'est-ce que cela signifie ? Un ciel spirituel, avec un soleil, une lune et des étoiles, se forme dans le cœur béni de celui qui a atteint l'état de veille ou qui s'efforce de l'atteindre. Car un tel cœur est capable de contenir en lui le Dieu insaisissable.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>
et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance)

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche en ressources complémentaires en français.

Site international (en anglais) : www.wccm.org, avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de
la communauté dans le monde. Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes
de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org